ZAMAN 1 NİSAN 2006 CUMARTESİ SAYI: 173 ZAMAN'LA BİRLİKTE SATILIR ailem.zaman.com.tr

ailem

Ciddiyetsizlik

BÝR ÝTÝBAR TÖRPÜSÜDÜR

Tepki vermeden önce düşünün

Maşallah, bârekallah ile birlikte söylenmeli



İÇİNDEKİLER

ZAMAN ailem

1 NİSAN 2006 CUMARTESİ SAYI: 173

Feza Gazetecilik A.Ş. Adına İmtiyaz Sahibi	Ali Akbulut
Genel Yayın Müdürü	Ekrem Dumanlı
Yayın Danışmanı	Hamdullah Öztürk
Yayın Editörleri	Serhat Şeftali Mustafa Aydın Şemsinur B. Özdemir
Katkıda Bulunanlar	Ali Demirel Ali Budak
Tasarım	Mehmet Şimşek
Kapak	Zaman Grafik
Sorumlu Müdür ve Yayın Sahibi Temsilcisi	Ali Odabaşı
Reklam Koordinatörü	Yakup Şimşek
Yayın Türü	Yerel Süreli

Zaman Gazetesi 34194 Yenibosna/İstanbul
Tel: 0212 454 1 454 (pbx) www.zaman.com.tr
Baskı: Feza Gazetecilik AŞ Tesisleri

http://ailem.zaman.com.tr
Öneri ve teklifleriniz için: ailem@zaman.com.tr

Bilinçaltımıza kim hükmediyor?

Bir dönem intihar vakalarının şekli bile insanları etkilemeye yetti. Yüksek binalara, Boğaz köprülerine çıkan insanların haberleri seyirciyle buluştukça bu vakalar azalmak yerine daha da arttı. Gazetelerin üçüncü sayfaları kendini öldüren insanların hikayeleriyle doldu taştı. Ama görüldü ki haberlerin yayınlanması vakaların önünü almak için bir tedbir olmadı. Aksine hangi tür intihar vakası çokça zikredilmişse onda artış görüldü. Şimdi intihar vakalarının yayınlanması konusunda ciddi kanuni engeller var. Bu konuya yeterli hassasiyeti göstermeyen gazeteciler için hapis cezasına varan sonuçlar oluşabiliyor.

Kurtlar Vadisi adlı dizinin yayınlanmasından bu yana çeteleşme ve kabadayılığın arttığı, Emniyet raporlarında görülüyor. Polat ve Memati gibi olmak isteyen gençlerin, "vatan için haksızlığa karşı çıkıyoruz" gibi düşünmelerinin ardında filmin etkisi büyük. Peki toplumu bu kadar etkileyebilen vakalar mı çok kuvvetli, yoksa toplum açık bir etkiye mi sahip? Yoksa başka bir sebep mi var?

İnsanların bilinçaltları olduğu gibi toplumların da bilinçaltları var. Ama genel anlamda bilinçaltımızın her türlü etkiye açık olduğu düşünülebilir.

İnsanlar, davranışlarının çoğunu bilinçaltıyla yapar. Oturup-kalkmamız, yemek yememiz, hareketlerimiz, düşüncelerimiz adeta önceden programlanmış gibidir. Bilinçaltı uçaklardaki otomatik pilot gibidir. Beden fonksiyonlarımız bu sayede otomatik olarak çalışır. Biz gördüğümüz, duyduğumuz her şeyi aklımızda tutmadığımızı ya da öğrenmediğimizi zannederiz. Halbuki bilinçaltı hayatın her anını otomatik kaydeden bir bilgisayar gibidir. O her saniyeyi arşivler. Her söz, her görüntü, her davranış bilinçaltının bellek sistemine kaydedilir. Aklımıza gelmeyen, ehemmiyet vermediğimiz, umursamadığımız şeyler de orada depolanır ve bir gün ortaya çıkabilir.

"Aldatmak, düzeyli birliktelik, aynı evi paylaşmak, arkadaşlık, aynı mekanda görüntülenmek ve aynı arabada uygunsuz yakalanmak, evli değiliz; ama hamileyim!" gündemleri alt alta konulduğunda insanların evlilik bilinçaltına bir dizi sinyal gönderildiği düşünülebilir. "Ben falancaya aşık oldum, artık senden hoşlanmıyorum!" diyerek ayrılmak istediğini söyleyen genç beylerin ve hanımların bu istekleri, işin içinde "aşk var" diyerek yadırganmıyor. Üç günlük, beş günlük gezip-tozmanın ardından "Aşk bitince birliktelik de bitebiliyormuş!" diye düşünmeye başlıyor insan. Aldatmanın, adam tehdit etmenin, yakalanmayacaksa adam yaralamanın altındaki sebeplere ve bilinçaltımıza giden mesajlara dikkat etmek gerekir.

Bilinçaltına çalışmak, dikkat çekmiyor, tepki toplamıyor. Çünkü ortada ne bir hedef ne de bir sebep var. Ama farkında olmadan bilinçaltımız kirleniyor. Okuduklarımızla, dinlediklerimizle, seyrettiklerimizle, konuştuklarımızla, yaptıklarımızla... Sonuçta da kimse "Ben bu yanlışı bilinçaltıma yüklenen yanlış bilgiler yüzünden yaptım." diyemiyor. Kimileri de bilinçaltı gücünü uzun vadede kullanarak zihinlerde yer kapma savaşı veriyor. Siz "Falanca düşünceyi nereden aldım?" bile diyemiyorsunuz.

Daha sağlıklı bir bilince ve daha sağlıklı bir bilinçaltına sahip olmak için güzel ve yapıcı toplumsal girişimlere önayak olunması gerekiyor. Bilinçaltımızın "kocaman doğrulara ve hakikatlere" ihtiyacı var. Gelecek hafta Kutlu Doğum sayımızda buluşmak dileğiyle.

Serhat Şeftali | s.seftali@zaman.com.tr

BİR HADİS

شَرَفُ الْمُؤْمِنِ قِيَامُ اللَّيْلِ
وَعِزُّهُ إِسْتِغْنَاؤُهُ عَنِ النَّاسِ

Şerafü'l mü'mini kıyâmü'l-leyli
ve ızzühü istiğnâühû ani'n-nâs

"Mü'minin şeref ve itibarı, gecelerini ibadetle geçirmesinde; izzet ve haysiyeti de, gönül tokluğu içinde bulunup insanlara el açmamasındadır." (Müstedrek, 4/360)

Her aile uykuyu disiplin altına almalı

İstirahat etmek zarurîdir. Gündüzün büyük bir kısmı çalışmaya, gecenin büyük bir bölümü de istirahat ve kalbi dinlendirmeye tahsis edilmelidir. Fıtrata ait böyle bir şeyi tebdîle kalkışmak, toplumla çatışma, kâinât kitabıyla zıtlaşma ve sıhhate karşı işlenilmiş bir cinâyet ve itisaf olur.

Aile fertlerinin hayatı, mutlaka nizâm altına alınmalı. Bir hânede, yatıp-kalkmaya gelinceye kadar her şey zabt u rabt altına alınmışsa, o aileye ait meselelerin büyük bir kısmı yoluna girmiş sayılır. Aksine, bir hânede hayat disipline edilmemiş ise, o yuvaya ait çok meseleler dağınıklık içinde ve sürüncemede demektir. İkamet edilen apartman ve yakın çevrenin hayat düzenleriyle bizim hayat nizâmımız çatışmamalıdır? Yoksa, onlar bizim, biz de onların hem istirahat anlarını hem de çalışma zamanlarını berbat ederiz.

İstirahât ve çalışma, imkân nispetinde belli bir zaman içinde ve belli saatlerde yapılmalıdır. Aksi halde, sürekli değişip duran yatıp-kalkma zamanları, uyku ile çalışmayı iç-içe kılar. Bu ise hem istirahatın hem de çalışmanın zedelenmesi demektir.

Uykuya ait zamanı ihlâl edecek her şeyden mutlaka kaçınılmalıdır. Bazen bir-iki bardak çay, Bazen bir iki lokma yiyecek, Bazen de bir can sıkıntısı bir gecelik uykuya mal olabilir. Dolayısıyla bir günlük işe de...

Derin ol, ama sığ görün

Bir insan, tavır ve davranışlarıyla, kalbî ve ruhî hayatının önünde bir görüntü ortaya koymamalıdır. İlla kendisini ifade edecekse, kalbi ve ruhi derinliği ne kadarsa işte o kadar bir derinlik sergilemelidir ama katiyen olduğunun üstünde bir hâl ve görüntü içine girmemelidir. Hatta, su-i zanlara sebebiyet vermemek kaydıyla, olduğundan aşağıda görünmek onun için daha hayırlıdır. Farzlarda kusur yapan, vaciplerde gevşek davranan, sünnetleri ihmal eden ve teheccüde kalkmayan insan görünümü lâubali bir insan tipini hatırlatarak su-i zanna sebebiyet verebilir. Dolayısıyla, dinin emrettiği hususları harfiyyen yerine getirmek ve yasakladığı şeylerden de fersah fersah uzak durmak, bu türlü bir kötü düşünceye sebebiyet vermemek yönünden de gereklidir. İmam Gazalî ifadesiyle; münciyâta (insanı ebedi kurtuluşa götüren vesilelere) sımsıkı sarılmak ve mühlikâta (günahkârları ateşe sürükleyen sebeplere) karşı da hep mesafeli durmak icab eder. Fakat, bütün bunları yaparken, kalbin önünde bir hâl sergileme cehd ve gayreti içinde olmama da samimi mü'minin şiarıdır.

FOTOĞRAFLAR: AA, AP, REUTERS







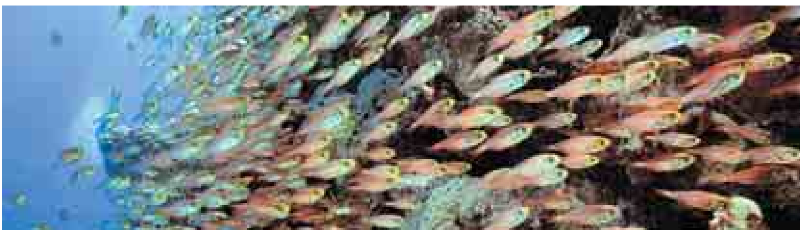
BAK VE GÖRMEYi DENE

Sus ve kulak ver şu tabiata. Bir bak hikmet gözüyle. Dinle Yaratıcı'nın sana ve bütün insanlara hitap eden mukaddes kitabını. Düşün ve tefekkür et! Böyle bir tefekkür, sende yeni ufuklar açacaktır. Tefekkürü yüce kitabımız Kur'an'ın bizden istediğini unutma.









Kur'an'ı nasıl okumalı?

Muhammed İkbal, Kur'an'ın nasıl okunması gerektiği hususunda bir hatırasını şöyle anlatır: "Gençlik yıllarımda her sabah namazından sonra iki saat Kur'ân okuyordum. Babam yaptığım işi görmesine rağmen her sabah gelip 'Oğlum, ne yapıyorsun?' diye soruyor, ben de elimdeki Mushaf-ı Şerif'i gösterip 'Kur'ân okuyorum.' cevabını veriyordum. Tam iki sene, belki onlarca defa, elimde Mushaf'ı görmesine rağmen ne yaptığımı sordu. Bir gün âdeti üzere tekrar sorunca, 'Babacığım, biliyorsun ki Kur'ân okuyorum; ama yine de ne yaptığımı soruyorsun. Bir şey mi demek istiyorsun?' dedim. Babam şöyle cevap verdi: "Evladım, evet, biliyorum ki elinde 'Kitap' var. Ama ben ona bakmanı değil, onu okumanı istiyorum. Muhammed'im! Kur'ân'ı sana sesleniyor gibi okur ve her âyetten alacağın şeyleri alırsan o zaman gerçekten okumuş olur ve istifade edersin."


FOTOĞRAF: ONUR ÇOBAN

Elbiseler temiz olmalı ki!

Giyim eşyalarının seçim ve bakımı, sağlık yönünden önem taşır. Ortaçağda, Avrupa'da yaşayanlar sıcak tutan ama temizlenmesi güç, yünlü giysiler giyerlerdi. O çağlarda insanlar pek yıkanmaz, giysileri kirlenir, kokar, bitlenir ya da pirelenirdi. Kokuyu gidermek için de otlardan yapılan esans kullanırlardı. Ancak 18. yüzyılda pamuk ticaretinin başlamasıyla Avrupalılar, ilk kez ucuz, hafif, kolayca yıkanabilen iç çamaşırlarına kavuştular. Üst sınıflarda temizlik yeniden önem kazandı. 19. yüzyılda kişisel temizlik, iyi yaşamanın bir şartı sayılmaya başlandı. Vücut temizliği ve giyim eşyalarının daha sık değiştirilip yıkanması sonucunda, bit ve pirelerle birlikte veba ve tifüs gibi hastalıklar da kayboldu. Müslümanlarda ise, namaz kılabilmenin olmazsa olmaz şartlarından birisi elbise temizliğidir. Dışkı ve idrar bulaşmış bir elbise ile namaz kılınamaz. Yani Müslümanlar günde beş kez elbiselerinin temizliğini kontrol etmek mecburiyetindedirler. Temiz giyinme konusunda Peygamber Efendimiz (sas)'in şu sözü, O'nun temizliğe verdiği ehemmiyeti açıkça göstermektedir: "Beyaz elbise giyiniz. Zira beyaz elbise, daha güzel ve temizlik açısından daha elverişlidir. Ölülerinizi de bununla kefenleyiniz." Beyaz ve açık renkliler, üzerlerindeki kiri gösterdiğinden onların temizliğine ayrı bir özen göstermek gerekir. Avrupa'da 19. yüzyılda temiz giyimin değeri yeni yeni anlaşılırken, Müslümanlığı gerçek manada yaşayan insanlar, 7. yüzyıldan beri elbise temizliğine dikkat ediyorlardı.

Rabbimiz (cc) her şeyi görmektedir

"İnne Rabbeke lebi'l-mirsâd." (Fecr Sûresi/14) "Kuşkusuz Rabbin (her hâl ve durumda) gözetlemededir." Bu ayet Cenab-ı Hakk'ın kullarını ve her şeyi gözaltında tuttuğunu ifade etmektedir. "Mirsâd", gözetleyicilerin gözetledikleri, etrafı kolaçan ettikleri, tarassut ettikleri yerdir. "Rasat", "rasathane" kelimesi de buradan gelmektedir. (Nebe Sûresi'nde "Kuşkusuz cehennem gözetleme yeri olmuştur." âyetinin tefsirine bakabiliriz. (Nebe Sûresi/21-23: Şüphesiz cehennem, bir gözetleme yeridir; azgınlar için, içinde çağlar boyu kalacakları bir dönüş yeridir.) Yani, "seni yetiştiren, her işini yöneten Rabb'in, kulları üzerinde bir gözetleyici gibi her an ve her durumda her şeyi gören bir şahittir. Hiçbir şeyi kaçırmaz, her birine bakar, yaptığı işe göre karşılığını verir. Onun için yeryüzünde kargaşayı çoğaltıp duran taşkınlar Allah'tan, Allah'ın azabından kaçıp kurtulacaklarını sanmasınlar" denmek isteniyor. Yine, mü'minler ikaz edilerek günahtan ellerini ve ayaklarını çekmeleri konusunda uyarılıyor.

İMAN EDENLER HAYALI İNSANLARDIR

Kur'an-ı Kerim, iman edenlerin iffetli, hayâlı ve edep yerlerini koruyan insanlar olduklarını nazara vermiş (Mü'minûn, 23/5-7); iffetli yaşamanın mükafatı olarak Allah'ın mağfiretini ve ahiret sürprizlerini müjdelemiş (Ahzâb, 33/35); mevzunun önemine binaen kadınları ve erkekleri ayrı ayrı zikrederek bütün mü'minlere iffetli olmalarını ve iffetsizlik için bir giriş kapısı sayılan haram nazardan kaçınmalarını emir buyurmuştur (Nur, 24/30-31).

Hazreti Yusuf ve Hazreti Meryem gibi iffet abidelerini misal vererek inananlara hayâ ve ismet ufkunu göstermiştir. Evet, Hazreti Yusuf aleyhisselam, vezirin hanımından gelen bir günah çağrısı karşısında "Ya Rabbî! Bu kadınların beni dâvet ettikleri o işten zindan daha iyidir." (Yusuf, 12/33) diyerek, iffetine toz kondurmaktansa senelerce hapiste yatmayı göze almış ve kıyamete kadar gelecek olan bütün ehl-i imana bir hayâ timsali olmuştur.



Bediüzzaman hazretlerinin, "Helal dairesi geniştir, keyfe kâfi gelir. Harama girmeye hiç lüzum yoktur." şeklinde dile getirdiği ölçüye göre iffet, meşru daire içinde yaşayıp gayr-i meşru sahaya nazar etmeme, el uzatmama, adım atmama demektir. Dolayısıyla, iffetli bir insan, göz, kulak, el, ayak gibi bütün âzâların helal dairedeki lezzetleriyle iktifâ etmeli, hiçbir şekilde ve hiçbir yolla haram işlememeli, izzet ve haysiyetine dokunacak durumlardan da sakınmalıdır.

Iğdırlı Onbaşı Hasan'ın 55 YILLIK MESCiD-i AKSA NÖBETi

Osmanlı Kudüs'ten 1917 yılında çekilir. Şehir yağmalanmasın diye de küçük bir bölük bırakır. İşte Hasan onbaşı o bölüktedir. 1972 yılına kadar nöbetini terk etmemiştir.

İlhan Bardakçı'nın Kudüs'te yaşadığı bir hatıra ilginç ve bir o kadar da ibret vericidir:

Mevki Kudüs. Mekân Mescid ül Aksa, Tarih 21 Mayıs 1972 Cuma. Ben ve gazeteci arkadaşım rahmetli Said Terzioğlu, İsrail Dışişleri rehberlerinin yardımı ile bu mübarek makamı dolaşıyoruz.

Kudüs Kapalı Çarşısı'nda rüzgâr gibi dolanan entarili kahvecilerin ellerindeki askılara çarpmadan biraz yürüdünüz mü, önünüze çıkan kapı sizi Mescid ül Aksa'nın önüne kavuşturur. Mirac mucizesinin soluklanıldığı ilk Kıble'mize yani... Hemen oracıkta, ilk avlu vardır ki, hâlâ bizim lâkabımızla anılır. "12 bin şamdanlı avlu" derler oraya. Yavuz Selim 30 Aralık 1517 Salı günü Kudüs'ü devlete katmıştır da, ortalık kararmıştır. Yatsı namazını o avluda kılar. Kendisi ve bütün ordu beraber. Şamdanları yakarlar. Tam 12 bin şamdan... O isim oradan kalmadır. Sekiz on basamaklı geniş merdiveni adımladınız mı, o mukaddes Mescid'in bağdaş kurduğu ikinci avluya ulaşırsınız.

Onu o merdivenin başında gördüm. İki metreye yakın bir boy... İskeletleşmiş vücudu üzerinde bir garip giysi... Palto?.. Hayır, kaput, pardösü veya kaftan?.. Değil. Öyle bir şey, işte.

Başındaki kalpak mı, takke mi, fes mi? Hiçbirisi değil. Oraya dimdik, dikilmiş. Yüzüne baktım da, ürktüm. Hasadı yeni kaldırılmış kıraç toprak gibi. Yüz binlerce çizgi, kırışık ve kavruk bir deri kalıntısı.

Yanımda İsrail Dışişleri Bakanlığı Daire Başkanı Yusuf var. Bizim eski vatandaşımız. İstanbullu. "Kim bu adam?" dedim.

Lâkaydi ile omuz silkti. "Bilmem." diye cevap verdi. "Bir meczup işte. Ben bildim bileli, yıllardır burada durumuş. Çakılı gibi, hâlâ duruyor ya... Kimseye bir şey sormaz. Kimseye bakmaz, kimseyi görmez."

Kan mı çekti nedir?

Nasıl, neden, niçin hâlâ bilmiyorum. Yanına vardım. Türkçe "Selâmünaleyküm baba." dedim.

Torbalanmış göz kapaklarının ardında sütrelenmiş gibi jiletle çizilmişçesine donuk gözlerini araladı. Yüzü geridi. Bana, bizim o canım

Anadolu Türkçemizle cevap verdi:

- Aleykümüsselâm oğul...

Donakaldım. Ellerine sarıldım, öptüm öptüm...

- Kimsin sen, baba? dedim.

Anlattı ki, ben de size anlatacağım.

Ama evvelâ biliniz. O canım Devlet çökerken, biz Kudüs'ü 401 yıl 3 ay 6 günlük bir hakimiyetten sonra bırakırız. Günlerden 9 Aralık 1917 Pazar günüdür. Tutmaya imkân yok. Ordu bozulmuş, çekiliyor, Devlet, zevalin kapısında. İngiliz girinceye kadar geçen zaman içinde yağmalanmasın diye oraya bir artçı bölük bırakırız. Âdet odur ki kenti zapteden galip, asayiş görevi yapan yenik ordu askerlerine esir muamelesi yapmaz.

Anlattı, dedim ya. Gerisini tamamlayayım.

- Ben, dedi, Kudüs'ü kaybettiğimiz gün buraya bırakılan artçı bölüğünden...

Sustu. Sonra, elindeki silahın namlusuna sürdüğü fişekleri ateşler gibi zımbaladı:

- Ben, o gün buraya bırakılmış 20. Kolordu, 36. Tabur, 8. Bölük, 11. Ağır Makineli Tüfek Takım Komutanı Onbaşı Hasan'ım...

Yarabbi. Baktım, bir minare şerefesi gibi gergin omuzları üzerindeki başı, öpülesi sancak gibiydi...



Kudüs'te altın kubbeli cami Kubbetü's Sahra'dır, Mescid-i Aksa ise (yukarıda) aynı avluda ve daha mütevazıdır.

YILLAR SONRA

Merhum İlhan Bardakçı bu hatırasını, TV'de anlattığında zamanın genelkurmay başkanı onu arar ve bu aziz askeri bulmak için aracı olmasını ister. Bardakçı sonra şunları yazar: Hasan Onbaşı bizdendi... O halde unutulmak kaderi idi. Öyle de oldu zaten. Aramadık ki, bulalım. Bulunamazdı zaten. O ki, göklere baş vermiş bir ulu selvi idi. Ve bizler ki, başımızı kaldırmış olsak bile, uzandığı feza ufkuna yetişemeyecek cılız otlara dönüşmüştük. Biz, sadece unuturduk. Unuttuğumuz diğerleri gibi o nöbet noktasındaki elmas mânâyı da unutmuştuk...

Ellerine bir kerre daha uzandım. Gürler gibi mırıldandı:

- Sana, bir emanetim var oğul. Nice yıldır saklarım. Emaneti yerine teslim eden mi?

- Elbette, dedim, buyur hele...

Konuştu:

- Memlekete avdetinde yolun Tokat Sancağı'na düşerse... Git, burayı bana emanet eden kumandanım Kolağası (Önyüzbaşı) Musa Efendi'yi bul. Ellerinden benim için bus et (öp). Ona de ki...

Sonra, kumandanı olduğu takımın makinelisi gibi gürledi:

- O'na de ki, gönül komasın. Ona de ki, "11. Makineli Takım Komutanı Iğdırlı Onbaşı Hasan, o günden bu yana, bıraktığın yerde nöbetinin başındadır.

Tekmilim tamamdır kumandanım. dedi" dersin...

Öleyazdım.

Sonra yine dineldi. Taş kesildi. Bir kez daha baktım. Kapalı gözleri ardından, dört bin yıllık Peygamber Ocağı ordumuzun serhat nöbetçisi gibiydi. Ufukları gözlüyordu. Nöbetinin başında idi. Tam 55 yıl kendisini unutuşumuzdaki nadanlığımıza rağmen devletine küsmemişti.

Kaynak: Zafer Dergisi. (Sayı: 345)

Merhum Bardakçı, "İlhan Murad" müstearıyla yıllarca Zaman gazetesinde yazılar yazdı. Doğumu: 22 Şubat 1926 Burhaniye; Vefatı: 28 Şubat 2004 Frankfurt)

FOTOĞRAF: AP



DERS-12

LÜTFEN TEPKi VERMEDEN ÖNCE DÜŞÜNÜN

Sizce çocuğunuzu yeterince anlıyor musunuz? Çocuk anlaşılabilirse ona göre ebeveynin yaklaşımlarını ayarlaması daha kolay olacaktır. Şayet ebeveyn hâlâ çocuğuna karşı hatalı davranmaya veya en ufak bir hareketinde sabırsızlık gösterip tepkisel davranmaya devam ediyorsa henüz çocuğunu anlayamıyordur. Çocuğu niçin anlamak önemlidir? Bir başka ifade ile çocuk kendisi anlaşılmadan birtakım tepkilere maruz kalırsa bunun sakıncası ne olabilir?

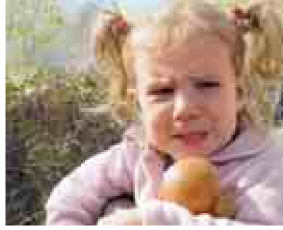
Bunu hemen bir örnekle izah etmek istiyorum: Mesela bedeninizin bir yerinde bir şikayetiniz olduğunu ve bundan dolayı ilgili hekime başvurduğunuzu düşünelim. Örneği daha da özelleştirelim; ayaklarınız ağrıyor olsun. Bu örnek vücudunuzdaki bir başka ağrı için de düşünülebilir. Doktorunuza ayaklarınızın ağrıdığını söylediğinizde muhatabınız olan doktorun size çeşitli sorular sormasını, durumun ciddiyetine göre tetkikler yapması gerektiğini düşünürsünüz. Bütün bu aşamalarda sonra doktorunuzun rahatsızlığınızı anladığına ikna olursunuz. Ve

doktora olan itimadınızdan dolayı dedikleri sizi zorlayacaksa bile veya hoşunuza gitmese bile sizin iyiliğiniz için olduğunu bilir ve dediklerini uygulamaya çalışırsınız. Tam tersini düşünün, ayaklarınıza dair şikayeti belirttiğinizi ve size hiç soru sorulmadan ve tetkikleriniz yapılmadan ilaç verildiğini düşünün. Bu durumda da genellikle hasta doktorun kendisini anlamadığı, kararında yanılmış olabileceğini düşündüğünden doktorun tavsiyelerini uygulamaz. Hatta bu davranışından dolayı doktoru eleştirebilir.

Aynen bunun gibidir çocuğun davranışlarının sebebini bilmeden, anlamaya çalışmadan tepki vermek. Çocuk bir şeyler yapmıştır. Fakat bunu yaparken bilinçaltındaki düşüncelerinin tesiri vardır. Mesela duvara resim yapan çocuk, bu davranışı ile duvarı güzelleştirdiğini ve annesinin böylece kendisini fark edebileceğini düşünebilir. Bu düşünce ve heyecanla duvara resim yapan çocuk resmi annesine gösterir. Bu durumda anne resmi karalama olarak nitelendirip ve bundan dolayı fiziksel veya sözel şiddete başvurursa çocuğun ruhunda derin izler bırakabilecektir. Bu tepkisiyle çocuğunu bu davranışından caydırmak isteyen anne belki de bu tepkisi dolayısıyla daha ciddi sorunların baş göstermesine sebep olacaktır. Aynen sorunu anlamadan ilaç yazan doktorun hastayı daha ciddi bir tehlikeye sürüklemesi gibi. Oysa anne önce çocuğu dinleyip anlamaya çalışsaydı hem çocuktaki sevgi boşluğunu fark edebilecek hem de ruhsal anlamda çocuğa zarar vermeden duvara resim çizmenin yanlışlığını çocuğa anlatabilecekti. Aynen tıpta olduğu gibi "önce anlayın sonra tepki verin".

Önce ruhunu ve bilinçaltını çözmeye çalışın, sonra çocuklarınıza tepkilerinizi şekillendirin.

Bu sebeple lütfen dinleyip anlamadan çocuklarınıza tepki vermeyin.



Çocuklar neden olumsuz davranır?

- İlgiyi üzerinde toplama arzusu.
- Ebeveyni üzme arzusu/intikam düşüncesi.
- Gücünü ispat.
- Kendini ifade etme.

Bunlara kardeş kıskançlığı, özgüven problemi, vs.. gibi alt başlıklar çıkarılabilir. Bazen bu maddeler bazı çocuklar için 50'ye bile çıkarılabilir. Ve unutmayın ki çocuğu ve davranışlarının amacını anlayabilirseniz yaşanması muhtemel sorunların büyük ihtimalle önüne geçmiş olursunuz.

Her davranışın müspet veya menfi bir amacı vardır

Amaç müspet olduğu halde ters bir tepki ile karşılaşan çocuğun duyguları deformasyona uğrarken zaten ebeveyni ile bağ kuramamış olur ve amacı menfi olan çocuğun duyguları büsbütün negatifleşir ve bağlar kopma noktasına gelir. Çocuk kimi zaman yaptığı davranışla ebeveyninden negatif tepki görür. Fakat buna rağmen ebeveyni ile olumsuz da olsa bağlantı haline geçmekten hoşlanabilir. Bu sebeple her defasında kızıyor olduğunuz halde çocuğunuz hatasında ısrar ediyorsa çocuk hâlâ anlaşılamamıştır demektir. Çocuğunu anlamaya çalışıp da yetersiz kaldığınızı düşündüğünüz zamanlarda da bir uzmana danışmak hata yapma riskinizi azaltır.

Eşler, hayat arkadaşının hayalini haramdan korumalı

■ **AHMET ŞAHİN**

Hassas konulardan biri "hayali, haramdan koruma tedbiri"dir. İslam aile kültüründe oldukça önemli bir yer işgal ettiğinden dolayıdır ki, hanımın nikahlısına karşı süslenmesi sevaptır, denmektedir ilmihallerde..

Neden sevaptır?.. Çünkü kendini bakımlı tutarak beyine karşı cazibesini koruyan hanım, beyinin hayalini harama kaymaktan koruyan hanım demektir. İslam kültüründe hayali haramlardan koruma başarısı, harama kaymayı önleme ibadeti sayılmış, hayırlı hanım ve hayırlı bey tarifi de bu başarıya göre yapılmıştır. Nitekim Peygamber terbiyesiyle büyümüş olan Hazret-i Fatıma validemiz, "Hayırlı hanım nasıl olur?" sorusuna verdiği cevabında:

- Hayırlı hanım, hayaliyle de olsa haramlarda gezmeyen, beyini de haramlarda gezdirmeyen hanımdır! demiştir. Demek kendisi hayalen de olsa haramlarda gezmediği gibi, beyini de gezdirmeyen hanım hayırlı hanım!

Aynı soruyu Hazret-i Ali efendimize de sormuşlar:

-Hayırlı bey nasıl olur? demişler. Aynı kaynaktan terbiyesini almış olan o yüce insan da kendi nefsine ait kontrolünü şöyle ifade etmiştir:

-Hayırlı Bey hayaliyle de olsa haramlarda gezmeyen, hanımını da gezdirmeyen beydir!..

İslam aile kültüründe hayallerle de olsa haramlarda gezmeme! ve de gezdirmeme! anlayışı, iki taraf için de çok önemlidir. Çünkü her türlü haramlar önce hayallerle başlar. Öyle ise sonunda harama dönüşecek olan hayale baştan hakim olmalı, harama dönüşmesine fırsat vermeyecek tedbiri taraflar önceden almalılar... Bu ne ile mümkün olur?

Hanımla beyin karşılıklı cazibeli davranış ve görüntülerine dikkat etmeleriyle mümkün olur!..

Aile içinde eşler mıknatıs olmalı; birbirlerini itme değil çekme özelliği göstermelidir. Kadın da erkek de eşini günahtan korumalıdır.

Beyine karşı bakımlı ve çekici tutumuyla etkisini hissettiren bir hanım, beyinin hayalini haramlara itme değil, haramlardan çekme başarısı göstermiş olur... Kendisi hayalleriyle haramlarda gezmediği gibi, beyini de gezdirmeme ibadetinin sahibi sayılır! Hatta bu konuda daha da derinleşerek denebilir ki, haramların her tarafı işgal ettiği devrede bey de, hanım da karşılıklı çekiciliklerini geliştirmeye ciddi şekilde önem vermeli, tepki doğuracak itici davranış ve görüntülerden de kaçınmaya özel bir gayret göstermeliler... Daha derin bir ifadeyle taraflar, karşılıklı tatmin olma ve tatmin etmeyi dini birer mükellefiyet ve mecburiyetleri olarak da görmeliler!.. Şunu da unutmamalılar ki, tepkisel davranışlarla aileyi koruyacağını zanneden taraf, kendi kalesine gol atan futbolcuya çok benzer. Kazanma adına kaybetme durumu söz konusu olabilir. Çünkü bir gönülde sevgi tahtı kurmak tepkiyle değil etkiyle olur. İticilikle değil çekicilikle mümkün olur!..

Öyle ise özellikle dış görünüşüyle çekiciliğini koruyan hanımefendi, sabırlı, hoşgörülü ve sadakatli tutumuyla da etkisini genişletip hakimiyetini her koldan geliştirmesini bilmelidir. Tek kelimeyle aile içinde taraflar, mıknatıs olmalı, birbirlerini itme değil çekme özelliğine özen göstermeliler.



Doğadan sofraya!

from nature to your dining table





BS EN ISO 9001:2000 KALİTE YÖNETİM SİSTEM BELGELİ

KÜÇÜKBAY YAĞ VE DETERJAN SANAYİİ A.Ş.

Ankara Cad. No: 102 Bornova - İzmir - Türkiye
Tel: (+90.232) 388 25 57 Pbx Faks: (+90.232) 388 37 92
www.orkide.com.tr • e-mail:orkide@orkide.com.tr



"Since 1979"

İLDAŞ creative

Kültürümüzde 'Mâşaallah' ile beraber 'bârekallah' kelimesi de kullanılır. Bu, "Allah diledi oldu; fakat Allah bunu sana lütfuyla verdiği için sen de bunun bereketine nail olasın!" anlamına gelir.

■ FATİH ÇITLAK

Mâşaallah, bârekallah ile birlikte söylenmeli

Mâşaallah kelimesi, o kadar güzel, o kadar sıcak bir ifadedir ki Allah'ın rahmaniyetinin ve rahimiyetinin söze yansımış halidir. Allahü Teala bu sözdeki rahmaniyetiyle yeryüzündeki bütün insanların o rahmetten nasipdar olmasını dilemiştir. Bu yüzden söylerken bazı değişikliklere uğraması pek ehemmiyetli değildir. Sözün içindeki rahmaniyet insanı kendine cezbetmiştir.

Dua manasına gelen Mâşaallah kelimesi, aynı zamanda ayet-i kerimedir. Kehf Sûresi'nde Hazreti Allah (cc) mal mülkle imtihan ettiği bir kişinin durumunu anlatır. Ve bu kişi arkadaşıyla konuştuğunda arkadaşının ona "Ne olurdu sen bu güzel cennete girdiğinde keşke 'benim' sevdasında olmasaydın, gururla girmeseydin de bunu ifade eden 'Mâşaallah la kuvvete illa billah, bunu Allah diledi de oldu. Allah'tan başka bir kuvvet sahibi yoktur', diye bu güzelliğin sahibine teslim eder bir halde olsaydın." diye hitabı ve tavsiyesi vardır. BNazarı değen kişide kalbî bir niyet vardır. Kişi kötü bir niyet sahibi değilse nazarın tesiri fazla olmaz veya karşıdakinin helakine sebebiyet vermez. Ama bazen çok sevmenin de getirdiği kötü niyetli olmayan bir nazar şekli de vardır. İşte Mâşaallah kelimesi bu şekildeki niyeti def etmek içindir. Kötü nazar kötü niyetlerden dolayı değer. Bunun bertaraf edilmesi de kişinin itikadının, niyetinin düzgünlüğüyle oluşur. Mâşaallah, bu düşünce düzgünlüğünü ifade eden bir sözdür.

Mâşaallah deyince beğendiğimiz, sevdiğimiz, gördüğümüz bir güzelliğin esasında Allah'a ait olduğunu lisanen zikretmiş oluruz. Bu düşünce ile beraber bunu zikrettiğimizde artık o baktığınız şey Allah'ın mülkünde olduğu tasdiklenmiş bir mülk olarak envantere geçer. Dolayısıyla muhafazası da doğrudan külli iradeye teslim edilmiş olur. Kendinizden bilir de güzelliği ifade edip sahibini unutur bir vaziyette olursanız, adeta onun mülkünden bir şeyleri aşırmaya çalışan hırsız hükmüne girersiniz. Neticede ya bu bed nazarlı birinin lokması olacak, helakiyle vuku bulacak veya kişinin böbürlenmesiyle kaybolup gidecektir.

Mâşaallah; 'bunu Allah diledi de oldu' demektir

Allah'ın insana verdiği nimetlerden biri "sevebilme" nimetidir. Bir çocuğa "maşallah" diyerek aslında biz tevhidin ikrarını yerine getiririz.

Mâşaallah deyip Allah'ın mülkünde olduğunu tasdik ederek o malı korumuş oluruz. Şöyle ki dünyevi nimetler insanın emrine verilmiştir ama bunların birçoğu fânidir. Mâşaallah diyerek bize ayrılan bir nimeti veya güzelliği Allah'ın bâki alemine iade etmiş oluruz. Dolayısıyla o malda mülkte fanilik en azından sizinle beraber olduğu müddetçe kaybolmaz, o nimetin yokluğunu hissetmezsiniz. Onu kendi hayatınız ve alakanız nispetiyle kayıt altına alırsınız.

Mâşaallah söz olarak, 'bunu Allah diledi de oldu' demektir. İnsana "Ne kadar çalışırsan çalış, neticede bunu Allah'ın verdiği bir değer olarak kabul edersen değerlidir; aksi halde bunların Allah katında hiçbir değeri yoktur" diyerek imanımızı da vesikalandırmış oluruz. Bu sebepten dolayı anne-babanın çocuğuna daha çok nazarı değdiği söylenir. Seven kişi sevdiğini muhabbetle o kadar sahiplenir ki bu durum Allah'ın rızasına muhalif olur. Bazen bu sevgiyle beraber nimetin sahibi unutulabilir. Fakat 'Mâşaallah' denildiğinde 'benim alakam bu sevmekle yine O'ndandır' manasına gelir.

Allah'ın nimetlerini sınırlandırırken âdet olmuş bir hudut çekeriz. Ondan evvel unuttuğumuz bir nimet de O'nu sevebilme nimetidir. Yeşili görmeniz bir nimettir; yeşili sevebilme kabiliyetini veren de yine Allah'tır. Mâşaallah kelimesi ile sadece nimeti kayıtlandırmaz, kendimizi de aradan çıkarmış oluruz. Nimete mazhar olan kişiyi de aradan çıkarırız. Bu manasıyla 'Mâşaallah' kelimesi pratik hayatta tevhidin ikrarının da ayrı bir tecellisidir. Çünkü tevhid mahlukatta Allah'ı müşahede etmek, deliller görmek olduğu gibi her nefeste Allah'ı bilmek manasına gelen geniş bir ifadedir. La ilahe illallah 'Ben yokum ya rabbi Sen varsın' demenin lafzî ifadesidir. 'Mâşaallah' kelimesi bu tevhidi ikrar ettiğinizin, sabit kadem olduğunuzun başka başka sahalarda tecelli etmesinin tasdiki manasındadır.



Bârekallah diyerek de 'bu nimeti benim için mübarek eyle' kaydını koyarız

Efendimiz (sas)'den beri devam eden köklü kültürümüzde 'maşallah' ile beraber 'barekallah' kelimesi de kullanılır. Bu, "Allah diledi oldu; fakat Allah bunu sana lütfuyla vermiş olsun ki, sende bu mübarek olsun" anlamına gelir. Çünkü her nimet Allah'ın lütfundan değildir, bazen kahrından da olabilir. Biz bunu asla bilemeyiz. 'Maşallah' diyerek nimetin Allah'tan olduğunu tasdik eder, 'barekallah' diyerek de 'bu nimeti benim için mübarek eyle' kaydını koyarız. Peygamber (sas) de bu şekilde yapmıştır.

MÂŞAALLAH

FOTOĞRAF: BAHAR MANDAN



Mâşaallah, insana gelecek olumsuzlukları azaltır

İnsan zikretmekle etrafında onu çevreleyen bir melaike zırhı oluşur. Zikrettikçe onu koruyan meleklerin sayısı artar. Hatta onu şer işlerden korumak için de muhafız olan melekler hep artış gösterir. Ancak, insanın lisanındaki bozukluklar, küfre ait sözler de etrafındaki şeytani kuvvetlerin artmasına sebep olur.

Mâşaallah kelimesi ise insanın üzerindeki dışarıdan gelebilecek olumsuz etkileri de azaltır. "Nazar şeytanın oklarından bir oktur." der Peygamber Efendimiz (sas). Bunu insanı günaha sevk eden bakış olarak anlayabileceğimiz gibi insana dışarıdan gelen nazar şeklinde de anlayabiliriz. Her iki durumda da alınması gereken tedbirler vardır. 'Mâşaallah' karşıdan gelecek negatif durumları da izale etmiş olur. Kötü nazar mavi şua şeklinde yıldırım gibi çarpar. Mâşaallah deyince önüne zırh gibi bir set çekilir. O ışık çarpıp geri döner. Mavi nazar boncuğu kullanılmasının sebebi de budur. Nazar boncuğunu, nazardan muhafaza etmesini umarak kullanmak şirktir. Yoksa çocuğa üzerinde parıldayan şeyler takmak dikkat çeker, nazarları alır diye düşünülür.

Mâşaallah, Allah'a hamd manasına da gelir. Kişi bir nimete mazhar olduğunda onun Allah'ın dileğiyle olduğunu ifade eden bir söz kullanması hem kendisinin sahibi olan Allah'ı hatırlaması bakımından tevhid, hem de nimetin sahibine karşı teşekkür etmiş olur. Mâşaallah tesbih olarak çekilmiyor; çünkü bu kelimenin Allah'ın nimetleri görüldükçe söylenmesi isteniyor. Mâşaallah müşahedesiz olmaz. Mâşaallah diye üzerimize yazmakla onun tesirinden azami istifade edemeyiz. Bunun için niyet lazım. Telaffuz ederken de niyetin sağlamlığı hem nimetin devamına, hem de nimetlerin ve bilhassa itikadımızın, kulluğumuzun muhafazasına vesile olacaktır. Bela ve musibetlere, kişinin günahla yaptığı ortaya çıkan zahiri saltanata Mâşaallah demek yaptığı kabahati Allah'a yüklemek gibi düşünmektir ki, bu küfürdür. Bu, içki içerken besmele çekmeye benzer. Fâsıklıktan öte kişiyi dinden düşürür. İstihza yoluyla 'Mâşaallah' demek veya Allah'ın haram bir şeyine baktığı zaman da 'Mâşaallah' demek, şehevâni, nefsani boyutta bu ulvi kelimeyi kullanmak da kişiyi -Allah muhafaza- istihza makamında olduğu için dinden düşürüverir.

Kafkas Kartalı Şamil, vatan toprağını çiğnetmemek, Efendisi'nin (sas) dinini söndürmemek için yıllarca kahramanca çarpıştı. Şerefli bir esir olarak Rusların eline düştü ve uğrunda şahinler gibi vuruştuğu Efendisi'nin beldesinde, Medine'de ruhunu Rahman'a teslim etti.

Düşmanını dahi kendine hayran bırakan efsane:

ŞEYH ŞAMİL

■ **SALİH YUSUFOĞLU**

1797 yılında Dağıstan'ın Gimri köyünde doğan İmam Şamil'in babası bölgenin yerli halklarından Avar Türklerine mensup Dengau Muhammed'dir. 15 yaşında iken at binip kılıç kuşanan genç Şamil, 20 yaşına geldiğinde iki metreyi aşan boyu ile birçok spor dalında üstün yetenek sahibi olmuştu. İmam Şamil, iyi bir eğitim almasının yanı sıra kendinden önce imamet makamında bulunan Gazi Muhammed ve Hamzat Beg'in müşavirliğini yaparak kendini bu alanda da yetiştirdi. Son derece sade ve kanaatkar bir hayatı vardı.

İmam Şamil, bazıları dinî ve siyasî, muhtelif zamanlarda beş defa evlenmiş ve bu izdivaçlarından altı oğlu ve beş kızı oldu. Şamil, devlet başkanı seçildikten sonra, Ruslara karşı daha etkili savaşmak için idari ve askerî teşkilatları yeniden tanzim etti, eğitime ve sanata önem verdi. Güçlü hitabeti, kararlı tutumu, otoritesi ve askerî dehasıyla ünü kısa zamanda geniş topluluklar tarafından duyulmuştu.


Asırlardır mücadeleler sürüyor.

Şamil, imam seçildiği 1834 yılından 1859 yılına kadar Rusya'nın gücüne rağmen, tam 25 sene yılmadan mücadelesini sürdürdü.

Rus kuvvetlerine karşı büyük zayiatlar veren İmam Şamil'in, kısıtlı sayıdaki askerleri de günden güne erimişti. 1839'da Ahulgo tepesindeki savaşta, on bini aşkın üstün donanımlı Rus ordusunun kuşatmasına 80 gün direnişi harp tarihine geçmiştir. Şamil bu savaşta eşi Cevheret, oğlu Said ve kızkardeşi Mesedo'yu kaybetmiş, 8 yaşındaki oğlu Cemaleddin'i de Ruslara rehin vermek zorunda kalmıştır.

Rus komutanlarından Milyutin, Ahulgo savaşı hakkında hatıratında şöyle yazar:



Kafkaslar'da yaşanan savaş birçok aileyi acılara boğdu. 1800'lü yıllardan bu yana Çeçen halkı, Şeyh Şamil'in ruhunu arıyorlar.

Teslim olmak yok!

"Teslim olmayı katiyen reddeden dağlılar, hiçbir ümitleri kalmadığı halde kahramanca dövüştüler. Kadınlar, çocuklar ellerindeki kamalarla Ruslara hücum ediyor, süngülerin önünde göz kırpmadan can veriyorlardı." Rusların engellemesiyle dost ülkelerden yardım gelmeyince İmam Şamil'in, nihayet elindeki bütün kuvvet kaynakları tükenir ve 1859'un 6 Eylül'ünde 70 bin kişilik Rus ordusuna, yanında birkaç yüz kişi kalıncaya kadar direndikten sonra teslim olur.

Rus Çarı II. Aleksandr, Şamil'i, sarayın kapısında son derece nazik karşılar ve kendisine olan hayranlığını dile getirir. İmam Şamil, bir ay kadar sarayda misafir edildikten sonra, saygın tutsak olarak esaret yıllarını geçireceği Kaluga'ya gönderilir. Şamil ve ailesine esaret çok ağır gelir. Kendisinin saçları beyazlar, kızı ile gelini vereme yakalanarak ölürler. Aradan on yıl geçtikten sonra Çar, İmam'ın hacca gitmesine izin verir. Ancak bir tedbir olarak oğlu Muhammed Şefi'yi alıkoyar ve haccı ifa ettikten sonra Rusya'ya dönmesini şart koşar. Şamil, 1870 yılında Rusya'dan ayrılarak önce İstanbul'a uğrar. Sultan Abdülaziz tarafından karşılanarak sarayda ağırlanır. Şamil'in İstanbul'a uğradığı haberi duyulduğunda, halk bu efsane kahramanı görebilmek için saray kapılarına akın etmişti.

Şamil, Sultan'ın kendisine tahsis ettiği gemi ile yola koyulur. Mekke'de, şehrin ileri gelenleri ve mahşeri bir kalabalık tarafından karşılanır. İmam'ın hacda bulunduğunu duyan binlerce Müslüman onu görmek için büyük izdiham meydana getirdi. Hükümet, bu izdihamı İmam Şamil'i Kâbe'nin üstüne çıkararak engelleyebildi.

Şamil, hac farîzasını yerine getirdikten sonra Medine'ye geçer. Medine'de hastalanarak yatağa düşen İmam, burada 74 yaşında iken vefat eder. Hayatını, ülkesinin bağımsızlığına adayan, askerî dehasını dünyaya kabul ettiren Kafkas Kartalı, Cennet-ül-Bakî Kabristanı'na defnedildi.

Yurtdışında yaşayanlar için yemek yemek oldukça sıkıntıdır. Çünkü inandığınız değerler ölçüsünde güveneceğiniz ürünler bulmak ve aramak büyük bir sorundur.

NAZ FERNİBA

Pekin'de Müslüman lokantası



Uygur Türkleri Çin'de kendi gelenek ve göreneklerini herşeye rağmen devam ettirebiliyor.

Yazdı. Sıcaktı. Pekin sokaklarında dolaşmaya başladığımızda her yerde meyveler, sebzeler, türlü türlü yiyecekler ve kaldırımlara çömelmiş ellerindeki plastik kaplardan çubuklarla yemek yiyen grup grup insanlar dikkatimizi çekti. Neyi yiyip neyi yiyemeyeceğimizi, nereye girip hangi yiyeceği satın alabileceğimizi bilemediğimizden meyvelerle yetindik bir süre. Meyveler doyurmuyordu ki. Kaldırımlara oturup hiç tanımadığımız yiyecekleri çubuklamak geçti içimizden. İlk deneyimimizde wokta susam yağıyla kızartılmış salatalıkla karşılaşınca bir dahasını denemekten çekindik.

Bir ara giriş kapısının üzerinde Arapça yazılar yazan bir lokantayla karşılaştık. O kadar şaşırdık ki bir süre durup lokantayı seyrettik. "Müslüman lokantası" yazıyordu. "Biz de Müslüman'ız. O halde bu lokantada yemek yiyebiliriz" düşüncesinden yola çıkarak girdik içeriye. Masalar, sandalyeler, pervaneler, akvaryumda yüzen, ama hiç de akvaryum balığı gibi görünmeyen kocaman balıklar, çekik gözlü olmayan insanlar… Kimdiler? Neden buradaydılar? Ne yapıyorlardı?

Oturduk bir köşeye. Bir kadın yanımıza gelip ne yiyeceğimizi sorduğunda "Biz Türk'üz." dedik. Bunun üzerine "selam" dedi. "Selam" dedik biz de. Çekinerek gülümsedikten sonra "Size şaşlık getireyim." diyerek gözden kayboldu. Arkasından bakakaldık. Anlı-



yorduk birbirimizi. Türkiye'den bu kadar uzak topraklarda aynı dili konuştuğumuz insanlara rastlamak çok güzeldi. Açıkçası Uygur Türklerinin bu kadar anlaşılır bir Türkçe konuştuklarını bilmiyorduk. Daha bilmediğimiz neler vardı kim bilir? Ne de az biliyorduk ve bunu yineledik kendimize. Çin gibi bir ülkede bu kadar korunabilmiş olmalarına hayran kaldık. Mahzun duruşları, bakışlarında gizlenmiş yürek burkan o hüzünleri bizi de hüzünlendirdi. Ancak belli ki o hüznün arkasında büyük bir güç taşıyorlardı.

Sonraları öğrendik ki Uygur Türkleri; kendi kültürlerini koruyabilmek, güçlü Çin kültürü içinde eriyip yok olmamak için kapalı bir hayatı tercih etmişler her zaman. Kızlarını Çinlilerle evlendirmemişler ve oğullarının Çinli kızlarla evlenmelerine izin vermemişler. Çin'de tek çocuk sahibi olmak esastır. Eğer birden fazla çocuğu varsa bir ailenin, evin babası çocuk yirmi yaşına gelene kadar devlete ceza ödemek zorundadır. Ancak bu kural Uygur Türkleri için geçerli değilmiş. Bu yüzden de mümkün olduğunca çok çocuk sahibi olmaya çalışmışlar. Yani Uygur Türkleri kendi kendilerine tutunmuşlar, tüm zorluklara rağmen.

Birkaç kere daha gittik lokantaya. Biraz daha bakmak istedik etrafa. Biraz daha görmek istedik ya da onları. "Müslüman lokantası" olduğunu belli etmek için ellerinden geleni yapmışlardı. Duvarlarda "Allah" yazıyordu. "Hz. Muhammed (sas)" yazıyordu. "Hz. Muhammed (sas) O'nun kulu ve elçisidir" yazıyordu. "Allah'tan başka ilah yoktur" yazıyordu. Okuduk. Okudukça içimiz titredi. Duvardan duvara uzanan bezde Kâbe'nin resmi vardı. Bir aydınlık yayıldı yüreğimize. Ne güzeldi insanın sevdiğini sevenleri çok uzak memleketlerde tanıması. Ne güzeldi şahit olmak güzel insanların güzelliklerine. Ve ne güzeldi inanmak...

Yazdı. Sıcaktı.

Pekin'de hayat çok renkli görünse de aslında herkes bir telaşın içinde kaybolmuş, bir akıntıya kapılmış gidiyordu.



CİDDİYETSİZLİK bir itibar törpüsüdür

Hemen her şeye gülme, başkalarını hafife alma, çirkin lakaplar takma, insanlarla alay etme, onları mahcup düşürme gibi kötü huylar artık sıradanlaştı. Bunun önüne geçerek ahlak abidesi insanlar yetiştirebilmemiz için neler yapabiliriz?

İnsan, kendi özünü, özündeki derinlikleri, varlığın hedef ve gayelerini ancak imanı sayesinde sezip kavrayabilir. Nereye ve neye yönlendirildiğini, vazife ve sorumluluklarını bilen bir mü'min, büyük bir ciddiyet içinde ve mesuliyet şuuruyla tevcih edildiği hedefe doğru yürür. İmanda kemal ufkuna uyanamamış ve mahiyetindeki acz u fakr duygusu uyarılamamış bir insan ise, önce bencilliğine yenik düşer, kibre girer; daha sonra çalım, caka ve başkalarını hafife alma türünden komplekslere kapılır; en sonunda da, şahsî hazlarından gayri bir şey düşünemeyen bir gurur âbidesi ve çeşit çeşit illetlerle mâlûl bir özürlü halini alır.

Alaycılık iman zaafıdır

Bir kimseyi bazı kusurlu ya da eksik yanlarından dolayı küçümseyerek onunla alay etme, onun herhangi bir zayıf noktasını dile dolayarak eğlenme ve her şeyi hoşça vakit geçirmek için bir sebep gibi değerlendirerek hürmetsiz, dikkatsiz ve laubali davranma gibi kötü huylar da iman zaafından kaynaklanmaktadır.

Sürekli gülmek bize yakışmaz

Her şeye gülmek, sürekli alay etmek ve laubali davranmak bizim ahlak anlayışımızda yoktur; bu tür illetler bize Batı'dan geçmiştir. Ciddiyetsiz davranma, hep kahkaha atma ve her fırsatta eğlenme Batı ahlakına ait argümanlardır. Maalesef, o toplumlarla münasebete geçtikten sonra onlardaki illetler birer birer bizim insanımıza da sirayet etmeye başlamıştır. Mesela, birkaç leblebiyi yuvarlasanız, onlardan biri diğerine değse, bir de bakarsınız ki bir kahkaha kopuvermiş. Aslında, gülmenin de bir mantığı olması lazım. Peki, leblebinin leblebiye değmesi güldürecek bir hadise midir? Tabii ki değil. Fakat, bu toplum içerisinde, öyle basit bir şey karşısında gülüp eğlenenleri görmek her zaman mümkündür. Biri çay doldururken, bir damla çay bardağın dışına dökülmüş olabilir. Bir damla çayın dökülmesinden dolayı hemen kahkahayı basmanın âlemi yoktur. Heyhat ki, işte bu kadar basit hadiselerle eğlenen garip insanlar çoktur bugünün dünyasında. Evet, bu laubaliliğin arkasında, ona esas teşkil edebilecek bir mantık söz konusu değildir; insanî bir düşünce tarzı yoktur.. Fakat, neylersiniz ki, hiç olmayacak şeylere bile gülme ve laubalilik, Batı kültürünün temelindeki gaflet duygusundan kaynaklanmakta ve sârî bir hastalık gibi bizim insanımıza da bulaşmaktadır.

Güzel ahlak güzel imanla olur

Aslında, mehâsin-i ahlakın (ahlak ve huy güzelliğinin) arkasında güçlü bir iman bulunduğu gibi, kötü huyların ve ahlaksızlığın temelinde de imandaki eksiklik vardır. İnsan iman esaslarına iyi inanır ve inancının gereğine göre amel ederse, bir yandan güzel ahlaka ulaşmış, diğer taraftan da çirkin huylardan uzak kalmış olacaktır.



FOTOĞRAF: REUTERS

Yalancı kahkahalar insanı avutmaz

Batı kültürünün insanları, içlerindeki ızdırabı duymamak ve kalplerindeki derin boşluğu muvakkaten de olsa doldurmak ya da unutmak için kendilerini uyutmak zorundadırlar. Dolayısıyla da, bazen alkol ve uyuşturucunun ağında, kimi zaman kumar ve eğlencenin peşinde, bir başka zaman da spor adına yapsalar bile spor sayılması mümkün olmayan gereksiz meşguliyetlerin arkasında ömür tüketir; böylece hayatı duymamaya ve içlerindeki ızdırabı bastırmaya çalışırlar. Ne zaman vicdanlarının sesini yeniden işitmeye başlasalar, bir kere daha kendilerini oyuna ve eğlenceye verir, her meseleyi bir laubalilik sebebi gibi algılar ve bir müddet daha oyalanırlar.

FOTOĞRAF: REUTERS

Kötülüğe engel olmazsak ne olur?

Bir mü'minin fert planında güzel ahlaka sahip olması ve kötülüklerden uzak durması vazifesini tam olarak yaptığı anlamına gelmez. Çünkü, başkalarına da iyiliği emredip onları kötülükten sakındırma manasına gelen "emr-i bi'l-ma'ruf nehy-i ani'l-münker" her Müslüman'ın yapması gerekli olan bir mükellefiyettir.

Bu mükellefiyet, "Ey müminler! İçinizden hayra çağıran, iyiliği yayıp kötülükleri önlemeye çalışan bir topluluk bulunsun. İşte selâmet ve felahı bulanlar bunlar olacaklardır." (Âl-i İmran, 3/104) ve "Ey Ümmet-i Muhammed! Siz insanların iyiliği için meydana çıkarılmış en hayırlı ümmetsiniz: İyiliği yayar, kötülüğü önlersiniz, çünkü Allah'a imanınız tamdır." (Âl-i İmran, 3/110) gibi ayet-i kerimelerle te'yid edilmiştir. Ayrıca bu konuda Peygamber Efendimiz'den şerefsüdûr olan pek çok hadis-i şerif de mevcuttur: "Ya insanlara iyilikleri emredip onları kötülüklerden uzaklaştırırsınız ya da Allah sizin başınıza en şerlilerinizi musallat eder; sonra da ne büyüklerinize saygı gösterilir, ne de küçüklerinize merhamet edilir. O zaman en hayırlılarınız dua eder de kabul edilmez; istiğfar edersiniz de mağfiret olunmazsınız; yardım istersiniz ama size yardım da edilmez." hadisi bunlardan sadece biridir.



FOTOĞRAF: BAHAR MANDAN

Emr-i bi'l marufu nasıl yapabiliriz?

Emr-i bi'l-ma'ruf nehy-i ani'l-münker, sadece söz veya yazıyla bazı şeyler anlatmak demek değildir; o çok daha şümullü bir vazifedir. Allah Rasûlü'nün (aleyhi ekmelü't-tehaya) beyanları içerisinde bu vazife, dinin çirkin saydığı bir münkeri mümkünse elle def edivermek, şayet fiilen müdahale edilemiyorsa, tatlı dil ve va'z u nasihatle, yani dil ile o kötülüğün önüne geçmek; dil ile def etmeye de imkân ve vasat müsait değilse, en azından onu hoş karşılamamak ve ona kalben taraftar olmamak gibi değişik şekillerde eda edilebilmektedir. Söz konusu hadiste, imânın en zayıf mertebesi olarak nazara verilen "münker karşısında kalben buğz etmek" meselesini de, bir insana düşmanlık beslemek, buğz etmek ve nefret duymak şeklinde anlamamak lazımdır. Haddizatında, fena işler yapıyor olsa da, bir insana düşmanlık beslemek ve kin gütmek onu içine düştüğü fenalıktan vazgeçirmek için faydalı bir yol değildir. Kanaatimce, bu ikazdan anlaşılması gereken husus, fenalığa karşı tavır belirlemenin lüzumudur. Mesela, kendini ciddiyetsizliğe ve laubaliliğe salmış bir insana, "Bir bilsen, sana karşı ne kadar alâka duyuyordum! Gönlümde derin bir yerin vardı. Fakat, içimde beslediğim o muhabbet ve alâka âbidesini dik tutmaya çalışsam da, elimde değil, onun yıkılmasına mani olamıyorum; çünkü şu laubali tavırların karşısında sarsıntı yaşıyor ve kanaatlerimi koruma hususunda çok zorlanıyorum." diyerek, içine düştüğü münkeri savmaya çalışmak esas olmalıdır. İşte, güzel ahlaklı nesiller yetiştirmek ve gençleri mesâvi-i ahlaktan uzak tutmak için de önce dinimizin başkalarını hafife alma, çirkin lakaplar takma, insanlarla alay etme, her fırsatta gülüp durma ve sürekli laubali davranma gibi kötü huylara bakışı iyi bilinmeli, hayata hayat kılınmalı ve sonra da bunlar diğer insanlara usulünce anlatılmalıdır. El, dil ve gönülle müdahale şeklindeki emr-i bi'l-ma'ruf nehy-i ani'l-münker şartlara göre ve üslubuna uygun olarak yerine getirilmelidir. Özellikle gençlerimizi, lâkaydîlikten ve yılışıklıktan kurtarıp nefisperestlik ve şahsî haz düşüncesinden uzaklaştırarak birer gaye insanı haline getirmek ve onlardaki gülme ve eğlenme isteğini biraz olsun çile ve ızdırap duygusuyla dengelemek için onlara her şeyden önce öz değerlerimiz ve kendi kültürümüzün esasları öğretilmelidir.

FOTOĞRAF: AA



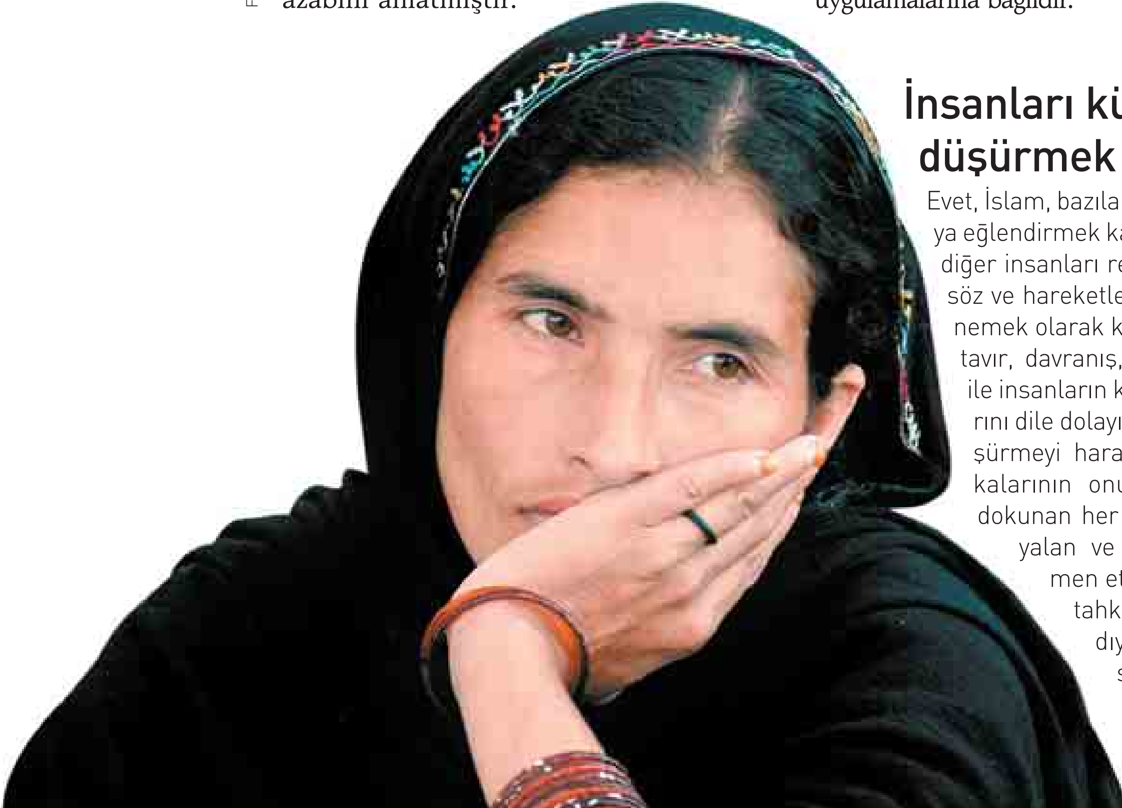
Mala güvenip, insanlar aşağılanamaz!

Kur'an-ı Kerim, mal-mülk sahibi olmayı her şey sayarak, imkânlarının bolluğundan dolayı gurura ve kibre kapılan, sonra da kendini iyice büyük görmeye başlayarak diğer insanlara tepeden bakıp onları alaya alan kimseleri ve onları bekleyen ateşin dehşetini tasvir etmiştir: "Vay haline her hümeze ve lümeze'nin" (Hümeze, 104/1) buyurmuştur; yani, insanları arkadan çekiştiren, başkalarını tahkir etmeyi âdet haline getiren, kiminin gıybetini ederek kimini de yüzüne karşı aşağılayarak insanları küçük düşüren ve kaş göz hareketleri yaparak onlarla eğlenenleri kınamış; "Arkadan çekiştirmeyi, yüze karşı eğlenmeyi âdet edinen kimselerin vay haline!" dedikten sonra onların dûçar olacağı cehennem azabını anlatmıştır.

Kur'an ciddi ikaz ediyor

Allah Teâlâ, bir başka ayet-i kerimede de, "Ey iman edenler! Sizden hiçbir topluluk bir başka toplulukla alay etmesin. Ne mâlum? Belki alay edilenler edenlerden daha hayırlıdır. Kadınlar da başka kadınlarla alay etmesinler. Belki de alay edilenler edenlerden daha hayırlıdır. Birbirinizi, (daha doğrusu kendilerinizi) karalamayın. Birbirinize kötü lakaplar takmayın. İman ettikten sonra insanın adının kötüye çıkması, fâsık damgası yemesi ne fena bir şeydir! Kim tövbe etmezse, işte onlar zalimlerin ta kendileridir." (Hucûrat, 49/11) buyurmuştur.

İşte, gençlerimize bu hususların anlatılması lazımdır. Fakat, anlatanlar ister öğretmen ister anne baba isterse de daha başka büyükler olsun, mesele sadece hakikatleri dille ifade etmekten ibaret değildir. Bu anlatılanların hüsn-ü kabul görmesi, anlatanların samimiyetine ve nazara verdikleri hususları bizzat kendilerinin uygulamalarına bağlıdır.


FOTOĞRAF: AFP

İnsanları küçük düşürmek günahtır

Evet, İslam, bazılarını güldürmek veya eğlendirmek kastıyla söylense de diğer insanları rencide eden bütün söz ve hareketleri kul hakkını çiğnemek olarak kabul etmiştir. Söz, tavır, davranış, işaret ya da yazı ile insanların kusur ve noksanlarını dile dolayıp onları küçük düşürmeyi haram kılmıştır. Başkalarının onur ve haysiyetine dokunan her türlü alay, gıybet, yalan ve iftira gibi sözleri men ettiği gibi, muhatabı tahkir etmek maksadıyla yapılan fiilî ve sözlü şakaları da yasaklamıştır.

Küçükler, hayata sorumluluk duygularıyla hazırlanmalı, şımarıklığın bir Müslümana yakışmayacağı anlatılmalıdır.



FOTOĞRAF: MEHMET KAMAN

Anne-babalar dikkat!

Şayet fazilet abidesi kahramanlar yetiştirmek istiyorsanız, önce kendiniz çok ciddi, hassas ve mesuliyet şuuruyla dopdolu olmalısınız. Adeta, "Tulumbanı al, yetiş imdâda, yangın var!" diye inleyen ve sizi çağıran nesillere el uzatmayı diliyorsanız, her hareket ve davranışınızı kurtarma cehdine ve irşâd hayatına göre ayarlamalısınız.

Ümit nesline rehber olma azmindeyseniz, size düşen, fıtrî ihtiyaçlarınızı dahi mefkûreniz istikametinde kanalize etmek ve alıp verdiğiniz her nefesin bir gün mutlaka sorulacağı şuuruyla yaşamaktır. Zira, yürüdüğünüz yol nebilerin, sıddîklerin, velilerin ve şehitlerin yoludur; onlar hep yaşadıklarını anlatmış ve anlattıklarını da mutlaka yaşamışlardır.

Kur'ân-ı Kerim, İsrailoğullarına hitaben doğrudan doğruya bir tehdit, Müslümanlara da dolaylı olarak bir ikaz sadedinde, "Siz insanlara iyiliği emredip, kendinizi unutuyor musunuz? Halbuki kitabı da okuyorsunuz. Hiç akletmiyor musunuz?" (Bakara, 2/44) buyurmuştur. Dahası, İsrailoğullarının bir kısmı yaşamadıklarını anlatmaları ve birbirini kötülükten vazgeçirmeye çalışmamaları sebebiyle Hazreti Davut ve Hazreti İsa'nın lisanı ile lanetlenmişler; bu lanetten sonra da (bazı tefsircilere göre tabiatları açısından) maymun ve hınzıra dönüşmüşlerdir. Evet, söylediğini yapmama, bir münafıklık sıfatıdır. Tarih boyunca, hemen bütün münafıklar kendileri yaşamadıkları halde anlatmış, anlattıklarını da hep kulak ardı etmişlerdir. Bu kötü fiilleri sebebiyle de bütün bütün özlerini yitirmiş ve haktan uzaklaştıkça uzaklaşmışlardır. Tabii ki, o kötü akıbet, sadece geçmiş peygemberlerin ümmetleri ve mazinin münafıkları için söz konusu değildir; aynı mezmum vasıfları üzerinde taşıyan bütün topluluklar için geçerlidir. Bugünün insanının da kendi tabiatının değişmeyeceğine dair bir teminatı yoktur; öyleyse, insanca yaşamak ve iman üzere ötelere gitmek isteyenler yaşadıklarını anlatmalı ve anlattıklarını da yaşama gayreti içinde bulunmalıdırlar.



2006 ilkbahar-yaz /spring-summer

Zaman Gazetesi 34194 Yenibosna/İstanbul

DR. CAN

dr.can@zaman.com.tr

FOTOĞRAF: REUTERS



Umudu kaybetmemek lazım…

M. A ./Seydişehir

Lisede okuyorum. Her ne kadar çevremle ve kendimle barışık iyi geçinen bir çocuk olsam da ailemle ve özellikle babamla iletişimim o denli bozuk. Bir söz söylerken ya da bir hareket yaparken çekiniyor ve korkuyorum ona yaklaşsam dahi beni tersliyor ve gücüme giden sözler sarf ediyor. Odama çekiliyor ve ağlıyorum. İnancım olmasa intiharı birkaç kez düşündüm. Psikolojim iyice bozuldu. Görevlerimi yapmaktan büyük haz alıyorum. Ancak bazen küçük bir hata yapsam babam demediğini bırakmıyor. Şeytan diyor; psikoloji uzmanı ol ve seni sıkan şu şehirden çık git. Ama benim gibi bozuk bir insandan olsa olsa "deli" mezun olur herhalde. Lütfen sesimi duy Dr. Can abi! Umutlarımı kaybetmek üzereyim!

Dr. Can

Sevgili M.A. nasıl olduysa şeytan bu kez doğru mu söylemiş ne? Tüm büyük insanlar doğup büyüdükleri şehirlerde kendilerini anlamayan şahıslar yüzünden oralardan hicret etmek durumunda kalmışlardır.

Ayrıca ergenlik döneminin sıkıntılarını yaşıyorsun. "Ama bazı psikolojik sorunları olan insanların psikolog olmaları yanlıştır" diye bir kaide yok, belki aksi doğrudur. Hani bir kanaat var ya insanlar psikolog olunca hastalarından huy kaparlar diye.

Belki sorunlar da psikolog olunca tam tersi olur ne dersin?

Değerli babanız hakkında bir şey söylemek istemiyorum. Belki o babasından gördüğü iletişim şeklini doğru bildiği için uyguluyordur. Kim bilir belki de maddi, manevi ya da psikolojik sorunları vardır da bu şekilde dışarıya vuruyordur.

Aslında bana kalırsa seni seviyor ve seni çok daha iyi yerlerde görmek istiyor. Belki de sana kamçı olur diye alay yolunu seçiyor. Hata yapmanı kabullenemiyor olabilir. Yine de eğitim ve gençlik psikolojisi açısından hatalı bir davranış; ama içindeki asıl niyet iyi gibi.

Sevgili M. A. Hayat, okul, ilişkiler gerçekten zor. Yollar çatallı ve karışık. Ama gene de bir sürü eğri-büğrü yol içinde en doğru yolu, sabır, inanç, azim, başarı, çalışma ve özgüven yolunu takip etmeli, bölece ister Seyitler şehrinde ister Melekler Şehrinde (Los Angeles) aydınlık hedefe ulaşmalıyız. Ha gayret. Esen kal.

DR. CAN

Depresyonu "dep"mek istiyorum

Sudenur/Denizli
20 yaşındayım. Dershaneye gidiyorum. Avukat olmak istiyorum. İdeallerim var. Ancak mutsuz, isteksiz, kararsız ve karamsarım. İnsanlarla iletişim kuramıyorum. Kardeşimle sürekli tartışıyorum. Sürekli ağlamak istiyorum ve ağlıyorum da. Ölmek istedim beceremedim. (Bana neler oluyor) Kendimi çaresiz ve işe yaramaz hissediyorum. Yardımlarınıza ihtiyacım var.

Dr. Can
1) Hayatın zorluklarla dolu olduğunu, nasıl bir yaşam tarzın olursa olsun, başınıza gelenler yüzünden anlarsınız.
2) Hayatla mücadele ederken, ondan çok şey beklemek yerine, onun bizden neler istediğine de bakmak ve onları değerlendirip, yaşantımıza ona göre yön vermek, başarmak ve hayattan zevk almak açısından önemlidir.
3) İnsan, doğduğu andan itibaren yaşadığı her şeyi bir şekilde içselleştirir ve genelde hayattan zevk alma bu süreç içinde gerçekleşir.
4) Baştan hayatın kendisinden umudu keserek, karamsarlık bulutu içinde ondan nefretle işe başlar, zaman zaman melek kanatlarıyla dünya değişitirmek isterseniz, o vakit başarı ve yaşamı sevmek adına sonradan yapacağınız mücadele boşa gidebilir.
5) 20 yaşındasınız, avukat olmak istiyorsunuz ve idealleriniz var. O halde bunun bir çaba, bunun bir emek, bunun bir çile ve bedel istediğini bilmelisiniz.
6) Hiçbir ideali olmayan, hedefsiz bir insan olsaydınız bir demlik çay, 55 ekran bir TV ve bir avuç ayçekirdeği size yeterdi ve evinize gelecek koca adayları için haftada bir kahve yapmanız kâfî idi.
7) Ama anlıyorum ki; siz bu amaçlar uğrunda çok kafa yormuş, beyin sancısı çekmiş ve ruhunuzu incitmişsiniz.
8) Böyle bir durumda olsaydım, çevremdeki insanların bana yapabileceği en büyük hayır beni bir psikiyatriste götürmeleri olurdu herhalde. O da olmuyorsa varımı yoğumu satar ben kendim giderdim.

Eğer bunu yapar ya da yaptırırsanız sizden bir mektup daha alacağımı ve bu defa bana gülümseyerek "teşekkür" edeceğinizi duyar gibi oluyorum.

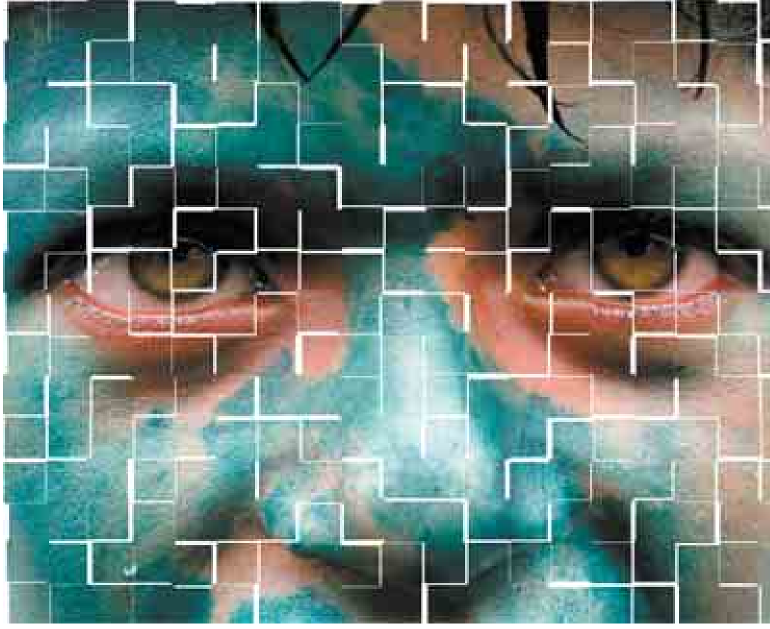
Sağlık, başarı ve huzur dileklerimle.


FOTOĞRAF: ALİ ÜNAL

İnsan, zaman zaman mutsuz ve isteksiz olabilir; ancak bunu bir alışkanlık haline getirmemek gerekir.

DR. CAN

Yıprandım hırpalandım



Ekhan
Üniversite bitti, bitecek. Babam; kardeşim, annem ve beni 5 yaşındayken terk etti. Annemin tahsili yok; ancak bizlerin okumasını istedi. Kur'an kursu, ilköğretim derken çok yoruldum, yıprandım, hırpalandım. Bu arada anlayışsız insanlardan dayak yedim ve horlandım. Bir de babasızlık acısı hep yüreğimde oldu. Lise ve üniversite başarılı geçti. Ancak ben pısırık ve kendisiyle barışık olmayan, özgüvensiz, geleceği için karamsar bir insan olarak yetiştim. İnsanlar beni sever ve yakışıklı bulur; ancak ben aynada bile kendimden nefret ediyorum. Sorunlarımı çözmede nereden başlamalıyım?

Dr. Can
Nasıl birkaç damla adrenalin salgısı bizde heyecan oluşturuyor, tüylerimizi diken diken yapıyor, ya da insülin salgılanmazsa kan şekerimiz yükseliyor ve diabet hastası oluyorsak, beyinde serotonin maddesinin salgılanmaması, az salgılanması, bloke edilmesi veya herhangi bir dengesizliğinde ise, işte senin şikayetlerine benzer anksiyete bozuklukları oluşturuyor.

Moral, inanç, güven, çare, beceri eksikliğinden oluşan ve yine moralsizlik, konsantrasyon ve özgüven eksikliği, çaresizlik, inançta bölünmeler, karamsarlık, kendini suçlama, iştah ve uyku bozukluğu ile okul, iş, sokak ve evde iletişim eksikliği, yorgunluklar, uyuşmalar, idiopatik sinyaller ve daha birçok semptomlar şeklinde kendini gösteren bu şikayetlerin giderilmesi; işte o maddenin dengesini sağlamakla direkt olarak ilgilidir. Bunun için en önemli faktör anti-depresan kullanımı, ilaveten telkin, motivasyon, bilinç dışı güçlerin ve özgüvenin kullanılması, eskiye ait rüyaların tekrar yorumlanması (yani çocukluk ve ergenliğin sorun ve izlerinin giderilmesi) gerektiğinden, salt, eczaneden ilaç alıp kullanmak hem yararlı olmaz, hem de sakıncalıdır.

Bu yüzden en iyisi bir uzmana gidip profesyonel destek alınmalıdır. Çekilen tüm acılara rağmen üniversiteyi başarılı bir şekilde bitirebilmiş olman, üzerindeki bu anksiyolitik şikayetlerden tez zamanda kurtulacağın izlemini veriyor Ekhan'cığım.

Nilüferler bataklıklar arasında yetişirler. Etrafında çamur olsa bile, o damarlarıyla bu pis su ve maddeleri alır; ama dışarıya mükemmel bir çiçek olarak açar.

Sen de tüm bu zorluklara rağmen kendin, ailen ve çevren için; ama özellikle bu güzel yurdumuz için bir çiçek olarak açmak durumundasın. Etrafındaki çamura aldırma. Topraktan geldik toprağa döneceğiz; ama önemli olan çamura bulaşmamak.

Acılar ve çilelerle büyümüşsün. Fakat, şu an yaşıtlarından en az iki misli tecrübeli olgun ve sağduyulusun.

Başarılarının devamını dilerim.